PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU *HEDONISME* PADA SISWA SMP NEGERI 2 PANGKAJENE

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

SUCI SURYANINGSIH

920862010008

ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

LEMBAR PENGESAHAN

Judul :PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU *HEDONISME* PADA SISWA SMP NEGERI 2 PANGKAJENE

Atas Nama Saudari:

Nama : SUCI SURYANINGSIH

NIM : 920862010008

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/di teliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk di seminarkan.

Pangkajene, 05 Juni 2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
MUH.ILHAM BAKTIAR.,S.Pd.,M.Pd	NURHIDAYATULLAH.,S.Pd.,M.Pd

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM. SH., MH.	AHMAD YUSUF.,S.Pd.,M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) andi matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

(A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH)

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua	: Muh. Ilham Bakhtiar S.Pd., M.Pd	(.....)
Sekertaris	: Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd	(.....)
Penguji	:1. Ahmad Yusuf S.Pd.,M.Pd	(.....)
	2. A.Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd	(.....)
Pembimbing	: 1. Muh. Ilham Bakhtiar S.Pd.,M.Pd	(.....)
	2. Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd	(.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUCI SURYANINGSIH

NIM : 920862010008

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self Management* terhadap Perilaku *Hedonisme* pada siswa SMP Negeri 2 Pangkajene

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila di kemudia hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruh hasilnya tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, …….

Yang membuat Pernyataan.



Suci Suryaningsih

920862010008

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

Motto

“Sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan”.

(QS. Al-insyirah ayat 6)

“Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(QS. Al-insyirah ayat 8)

“Kita tidak akan tersesat jika kita masih ingat arah kiblat”.

(Suci Suryaningsih)

Kupersembahkan karya sederhana ini...

Untuk kedua orang tuaku yang sangat mengharapkan keberhasilanku dan kebahagiaan masa depanku, semangat dan doa yang menyertaiku sehingga aku mampu mencapai cita-cita, serta kepada ketiga saudara-saudara ku dan rekan-rekan seangkatan yang telah membantu dan memberikan saran demi kelancaran dalam penulisan skripsi ini...

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

Abstrak

Suci Suryaningsih, **2024**. Penerapan Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku *Hedonisme* pada Siswa SMP Negeri 2 Pangkajene. Skripsi di bimbing oleh Muh. Ilham Baktiar dan Nurhidayatullah. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk Mengurangi Perilaku *Hedonisme* pada siswa SMP Negeri 2 Pangkajene. Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene,(2)Bagaimana gambaran sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene, (3) Apakah ada pengaruh teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene. Tujuan penelitian ini ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik Self Management dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene, (2) Untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene (3) Untuk mengetahui Apakah ada pengaruh teknik *Self Management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene. Populasi Penelitian sebanyak 222 siswa dengan metode *purposive sampling* diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 siswa, pengumpulan data menggunakan instrumen angket. Pendekatan penelitian yaitu kuantitatif eksperimen, Metode Analisis data deskriftif dan inferensial dan digunakan teknik Analisis data yaitu uji *Normality*, *Homogenitas* dan uji T *test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Gambaran pelaksanaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* yaitu 3 tahap monitor diri, evaluasi diri dan penguatan diri menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene.(2) Penerapan self management dalam mengurangi perilaku *hedonisme* sebelum diberikan *self management* terjadi penurunan yaitu perolehan pada pretest berada pada kategori tinggi setelah diberikan *self management* perolehan berada kategori rendah, (3) Teknik *self management* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *hedonisme* di SMP Negeri 2 Pangkajene. Hal positifnya yaitu netral dalam bergaul atau tidak pilih-pilih teman, tidak lagi korupsi atau minta uang berlebihan pada saat ada pembayaran, suka menabung, mementingkan keperluan dan tidak lagi berhutang.

Kata kunci : *self management*, *hedonisme*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. A. Zam Immawan Alam, SH. MH selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd., M.Pd sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
4. Muh.Ilham Baktiar, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing I dan Nurhidayatullah, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Ucapan terima kasih dan hormat yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tuaku yang telah mengasuh, mendidik, menafkahi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
7. Ucapan terima kasih kepada teman-teman mahasiswa-mahasiswi STKIP Andi Mattapa terkhususnya program studi bimbingan dan konseling yang telah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Pangkajene

Suci Suryaningsih

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL **i**

LEMBAR PENGESAHAN **ii**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI **iii**

MOTTO **iv**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI **v**

ABSTRAK **vi**

KATA PENGANTAR **vii**

DAFTAR ISI **ix**

DAFTAR TABEL **xi**

DAFTAR GAMBAR **xii**

DAFTAR LAMPIRAN **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 8

C. Tujuan Penelitian 8

D. Manfaat Penelitian 9

BAB II KAJIAN PUSTAKA,KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS **11**

A. Kajian Pustaka 11

B. Kerangka pikir 27

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

C. Hipotesis 28

BAB III METODE PENELITIAN 29

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 29

B. Lokasi Penelitian 29

C. Variabel Penelitan 30

C. Defenisi Operasional Variabel 31

C. Populasi Dan Sampel 32

C. Teknik Dan Prosedur Pengumpulan Data 35

C. Teknik Analisis Data 40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 42

A. Hasil Penelitian 42

B. Pembahasan 58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 61

A. Kesimpulan 61

B. Saran 63

DAFTAR PUSTAKA 64

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 populasi	32
Tabel 3.2 Sampel	34
Tabel 3.3 Gradasi jawaban	35
Tabel 3. 4 Hasil angket	36
Tabel 4.1 jadwal pelaksanaan	42
Tabel 4.2 perbandingan hasil	48
Tabel 4.3 tabel Ngain	49
Tabel 4.4 perbandingan hasil	50
Tabel 4.5 rekapitulasi pretest dan posttest	52
Tabel 4.6 data persentase	54

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir 27

Gambar 4.1 Grafik 53

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 skenario	67
Lampiran 2 kisi-kisi uji coba	69
Lampiran 3 angket uji coba	70
Lampiran 4 kisi-kisi pretest-postest	73
Lampiran 5 angket pretest-postest	74
Lampiran 6 pedoman observasi	77
Lampiran 7 tabulasi pretest-posttest	80
Lampiran 8 tabulasi uji coba	83
Lampiran 9 statistic	84
Lampiran 10 Ngain score	85
Lampiran 11 validasi dan realibitas	86
Lampiran 12 uji korelasi	88
Lampiran 13 uji T	89
Lampiran 14 normality	90
Lampiran 15 uji homogenitas	91
Lampiran 16 Ttabel	92
Lampiran 17 DCM	93
Lampiran 18 dokumentasi	95
Lampiran persuratan	

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi, semua individu dipermudah dengan adanya berbagai kemajuan teknologi, khususnya pada remaja. Globalisasi dapat berpengaruh pada remaja zaman sekarang,contohnya dalam hal pemenuhan kebutuhan gaya hidupnya. Salah satu pengaruh globalisasi yaitu perubahan gaya hidup masyarakat Di lingkungan pendidikan sekarang khususnya di sekolah peserta didik zaman sekarang memiliki sikap *hedonisme* (gaya hidup yang berlebih-lebihan) yang merupakan salah satu pengaruh dari perkembangan globalisasi di mana pengaruh ini dapat mempengaruhi proses pembelajaran peserta didik karena mereka lebih mementingkan kebutuhan gaya hidup mereka dibandingkan proses pembelajarannya di mana hal ini perlu di atasi (Yanti, 2016). *Hedonisme* sebagai keadaan pikiran di mana kesenangan adalah keindahan tertinggi, dan pencarian kesenangan adalah doktrin yang merupakan gaya hidup yang ditujukan untuk pencarian kesenangan (Kirgiz, 2014). *Hedonisme* dapat didefinisikan sebagai nilai yang dimiliki individu dan mempengaruhi perilakunya untuk mencapai kesenangan tersebut.

Salah satu bentuk gaya hidup yang umumnya banyak di temukan dikalangan remaja. Gaya hidup merupakan gejala sosial yang dapat mempengaruhi manusia terutama pada kaum remaja untuk bertingkah laku sesuai dengan yang ada pada masyarakat. Gaya hidup *hedonisme* sangat mengedepankan kesenangan dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

menimbulkan anggapan bahwa gaya hidup *hedonisme* hanya mengarah pada sesuatu yang bersifat berlebih lebihan atau boros (Saputri, 2016). Gaya hidup yang *hedonisme*, remaja cenderung membeli sesuatu yang tidak mereka butuhkan melainkan yang mereka inginkan, hal ini membentuk remaja mempunyai perilaku yang konsumtif. Hal ini cenderung terjadi karena emosi remaja yang tidak stabil, pada masa ini remaja terbentuk pola konsumsi yang dapat berkembang menjadi pola konsumtif (Wahyudi, 2013).

Masa remaja adalah periode dimana seseorang mulai bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri mereka. Kaum remaja yang masih diliputi jiwa yang labil menjadi sasaran utama para produsen produk-produk terkenal, tidak mengherankan jika budaya konsumtif yang sebelumnya sudah melekat dalam diri bangsa ini dikuatkan lagi dengan budaya *hedonisme*. Globalisasi dalam segala aspek menjadi cikal-bakalnya siklus kehidupan yang seperti ini seakan menjadi suatu pola baru dan gaya hidup baru. Kemunculan budaya *hedonisme* ini terjadi tanpa kita sadari seiring dengan gerak zaman yang semakin modern. Gaya hidup anak remaja kini sangat berbeda dengan gaya hidup anak remaja dulu, kalau dulu anak remajanya tidak mengenal yang namanya *handphone* atau *smartphone*, *fashion* atau berbagai macam model pakaian. Kebanyakan remaja mudah tertarik dengan iklan, suka ikut-ikutan dengan teman, tidak realistis, dan lebih sering boros dalam penggunaan uang (Diananda, 2019).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

"Penerapan Teknik *Self Management* terhadap Perilaku *Hedonisme* Pada Siswa SMP Negeri 2 Pangkajene".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas , maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene?
2. Bagaimana gambaran sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene?
3. Apakah ada pengaruh teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene
2. Untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene
3. Untuk mengetahui Apakah ada pengaruh teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi program studi bimbingan konseling dan mahasiswa dalam menambah ilmu pengetahuan dan pengembangan studi tentang perilaku *hedonisme* dan teknik *self management.*

a. Bagi Dosen

Dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengkaji perilaku *hedonisme* siswa SMP Negeri 2 Pangkajene.

b. Bagi peneliti

Menjadi bahan acuan referensi untuk mengkaji lebih dalam bagaimana bentuk dan faktor penyebab perilaku *hedonisme* siswa SMP Negeri Pangkajene.

c. Bagi mahasiswa

Dapat menjadi bahan informasi, masukan serta perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya jurusan bimbingan dan konseling dalam Upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.

2. Manfaat praktisi

a. Bagi siswa

Siswa dapat menambah pengetahuan tentang cara mengurangi perilaku *hedonisme*.

b. Bagi guru

Sebagai bahan masukan bagi guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 2 Pangkajene, untuk dapat mengurangi gaya hidup *hedonisme*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR , DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1 . Teknik *Self -management*

a. Pengertian *Self management*

Pengelolaan diri (*Self management*) merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Komalasari, 2016). Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. *Self Management* juga merupakan perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan (Asrianti, 2016).

Self management atau managemen diri adalah kemampuan dalam diri individu untuk mengendalikan berbagai unsur dalam dirinya seperti fisik, emosi, perasaan, pikiran dan prilaku untuk mencapai hal-hal yang baik dan terarah. *Self management* berarti mengupayakan dirinya menjadi lebih baik, mengelola kemampuan yang dimiliki oleh individu dan mengarahkannya pada perubahan tingkah laku yang diinginkan. atau *self management* adalah pengelolaan diri

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

melalui aktifitas yang meibatkan aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. *Self management* adalah pengaturan diri dalam bentuk aktifitas, jadi bukan kemampuan mental atau kemampuan akademik (Boland, dkk., 2018).

Self management merupakan teknik yang berasal dari pendekatan behavioral. Pendekatan behavioral selalu berusaha untuk mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan. Pada dasarnya, pendekatan behavioral beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan (Asrianti, 2016)..

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu teknik atau strategi yang dapat di terapkan pada setiap individu untuk mengendalikan tingkah lakunya dalam dirinya. Pada teknik ini menekankan pada konseli untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan yang sebelumnya menekankan pada bantuan orang lain.

b. Tujuan *Self Management*

Self-Management bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain (Suwanto, 2015).

Tujuan dari *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli Konsep dasar dari *self management* (Suwanto, 2016)adalah:

1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.

3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.

4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.

5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.

6) Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

7) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Dapat disimpulkan Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses *self management,* konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses berakhir diharapkan konseli dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

c. Langkah- Langkah Teknik *Self Management*

Self management biasanya dilakukan dengan mengikuti Langkah-Langkah sebagai berikut (Ulfa, & suarningsih, 2018) :

1. Tahap monitor diri observasi diri

   Pada tahap ini siswa dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu di perhatikan siswa dalam mencatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2. Tahap evaluasi diri

   Pada tahap ini para siswa membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang di telah dibuat. Perbadingan ini di lakukan untuk mengevaluasi efektifitas dan efesien program. Bila program tersebut, apakah target tingkah laku yang di tetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang di targetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3. Tahap pemberian penguatan dan penghapusan

   Pada tahap ini para siswa mengatur dirinya sendiri, memberikan Penguatan pada diri. Tahap ini merupakan tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakann program yang telah di buat secara kontinu.

d. Manfaat Teknik *Self Management*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan serta hasil-hasil kegiatan.
c. Membahas kegiatan lanjutan.
d. Mengemukakan pesan dan harapan.

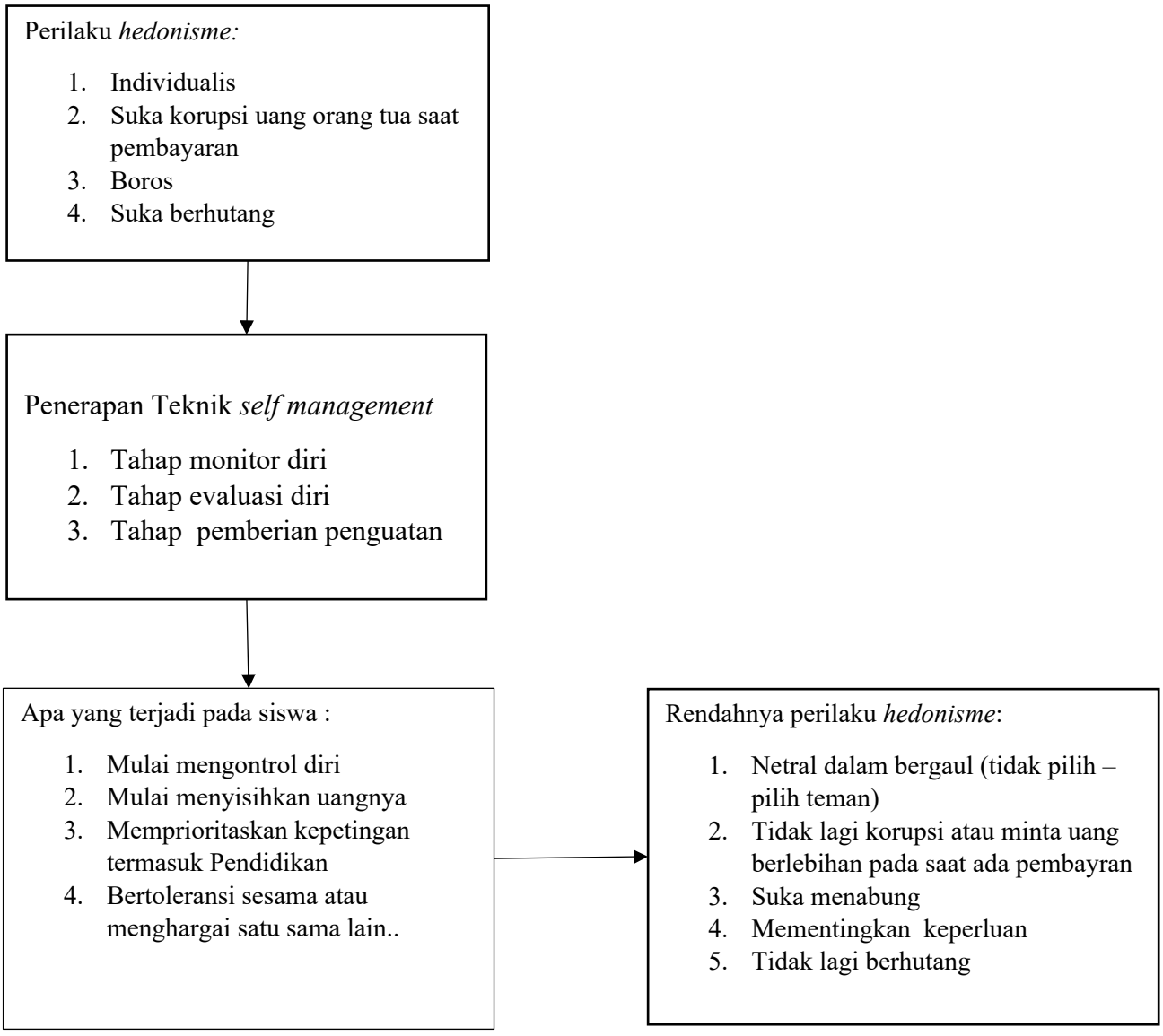
Kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

B. Kerangka Berpikir

Sebagaimana yang dikemukakan di atas, bahwa *hedonisme* merupakan suatu gaya hidup yang berlebihan yang akan berdampak buruk kepada pada individu yang memiliki sifat yang berlebih-lebihan karena selalu menekankan pada kesenangan atau kenikmatan sebagai tujuan utama dalam hidupnya, *hedonisme* berdampak negative kepada siswa yaitu individualisme, konsumtif, egois,cenderung pemalas, kurang bertanggung jawab, boros, dan korupsi. Sementara Teknik *Self Management* merupakan suatu teknik atau strategi yang dapat di terapkan pada setiap individu untuk mengendalikan tingkah lakunya dalam dirinya. Teknik *Self Management* bertujuan untuk memungkinkan konseli mengendalikan dan mengatur perilakunya sendiri. Melalui pengelolaan pikiran,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

perasaan, dan perilaku, hal-hal yang buruk akan berkurang, serta hal-hal yang baik dan dianggap benar akan meningkat. Dengan demikian dalam penelitian ini, penerapan *self management* di harapkan dapat mengatasi dan mengurangi gaya hidup yang berlebihan atau biasa di sebut *hedonisme* . Adapun bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1: Bagan Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

C. Hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian (Sugiono, 2013).

Berdasarkan analisis yang telah dikemukakan tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah: "Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku *hedonisme* pada siswa SMP Negeri 2 Pangkajene".

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada siswa SMP Negeri 2 Pangkajene , Adapun tempat penelitian ini laksanakan di SMP Negeri 2 Pangkajene beralamat di Jalan Andi Mauraga No.4 Tumampua. Alasan memilih lokasi ini karena peneliti sebelum sudah pernah melakukan observasi pada saat mendapatkan tugas kuliah TI (Teknologi Informasi) di sekolah tersebut dan pada saat melaksanakan tugas saya juga memperhatikan siswa SMP Negeri 2 Pangkajene terdapat beberapa siswa yang memiliki ciri-ciri perilaku *hedonisme*.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen tentang penerapan Teknik *Self Management* terhadap *hedonisme* pada siswa SMP Negeri 2 Pangkajene. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya dari “sesuatu” yang di kenakan sebagai subjek penelitian (Arikunto, 2002).

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variable Penelitian

Identifikasi variable adalah gejala suatu peristiwa yang keberadaanya dapa di peroleh baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini di gunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variable terikat. Variabel bebas yaitu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

pelaksanaan teknik *self management* dengan symbol (X) dan variable terikat perilaku *hedonisme* dengan simbol (Y).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendapat dari (Sugiyono, 2013) yang menyatakan bahwa "*One Group Pretest-Posttest* dengan satu macam perlakuan ". Didalam model ini sebelum di mulai perlakuan, kedua variabel di berikan tes awal atau *pretest* untuk mengukur kondisi awal (O_1) Selanjutnya variabel X di berikan tes sebagai posstest(O_2).

Secara umum model ini dapat di skemakan sebagai berikut :

O_1	x	O_2

Keterangan :

O_1 : Gambaran *hedonisme* sebelum perlakuan

X : Perlakuan

O_2 : Gambaran *hedonisme* setelah perlakuan

A. Defenisi Operasional Variabel

Untuk lebih memahami jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini perlu defenisi operasional variabel yaitu:

1. Teknik *Self Management* atau variabel X

Teknik *Self Management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku,pikiran dan perasaan untuk membantu konseli dalam mengatur,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

memantau,mengarahkan ataupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan tertentu untuk kehidupan konseli yang lebih baik .Adapun Langkah- Langkah dari teknik *self management* yaitu:

a. Tahap monitor diri
b. Tahap evaluasi diri
c. Tahap pemberian , penguatan, penghapusan

2. Perilaku *hedonisme* atau variabel Y

Hedonisme merupakan bentuk gaya hidup yang berlebihan yang akan berdampak buruk kepada pada individu yang memiliki sifat yang berlebih-lebihan karena selalu menekankan pada kesenangan atau kenikmatan sebagai tujuan utama dalam hidupnya. Adapun indikator perilaku *hedonisme*:

a. Individual
b. Suka korupsi
c. Boros
d. Berhutang

E. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa orang benda, suatu hal yang di dalamnya dapat di peroleh dan atau dapat memberikan informasi (data) penelitian (Riadi.M, 2020). Populasi pada penelitian ini dengan jumlah :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMP Negeri 2 Pangkajene

Sumber : Tata Usaha SMP Negeri 2 Pangkajene Tahun ajaran 2023-2024

No	Kelas VIII	Laki- laki	perempuan	Jumlah siswa
1	Andi Mappe	17	16	33
2	Bau Masepe	18	12	30
3	Andi Caco	18	15	32
4	Andi Maruddani	17	16	33
5	Syekh Yusuf	11	19	30
6	Pongtiku	11	21	32
7	Sultan Alaudin	13	18	31
JUMLAH		105	117	222

2. Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Sample pada peneltian ini berfokus ke siswa SMP Negeri 2 Pangkajene (Sugiyono, 2013).

Untuk itu, teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam pengambilan sampelnya yaitu *purposive sampling* dengan pertimbangkan siswa yang dijadikan sampel adalah siswa SMP Negeri 2 Pangkajene yang memenuhi karakteristik sebagaimana di jelaskan sampel bawah ini :

Syarat-syarat dalam penarikan sampel *purposive sampling* berdasarkan tujuan tertentu yang harus di penuhi adalah :

a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
c. Membagikan angket sesuai dengan ciri-ciri , sifat-sifat atau karakteristik yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

d. Menganalisis hasil angket untuk menentukan sampel penelitian dari hasil angket .

Dari observasi lapangan yang telah dilakukan penelitian dan berkoordinasi dengan guru BK sekolah , peneliti mengkhususkan mengambil kelas VIII untuk mengambil sampel. Demikian, penelitian ingin mendapatkan sampel sesuai dengan sesuatu yang diharapkan .

Suharsimi Arikunto (2006) menyatakan bahwa "apabila subjek penelitian kurang dari seratus, lebih baik diambil seluruhnya, sedangkan jumlah seluruh subjek apabila cukup besar dapat diambil dengan sampel sebanyak 10% atau 20 % sampai 25% atau lebih. Berdasarkan hasil perhitungan sampel mengambil 10% dari seluruh siswa kelas VIII.

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Penelitian

No	Kelas VIII	Jumlah Siswa	Jenis Kelamin		Rata – Rata Sampel
			Laki- laki	Perempuan	
1	Andi Mappe	33	0	5	5
2	Bau Massepe	30	1	4	5
3	Andi Caco	32	0	3	4
4	Andi Maruddani	33	1	6	6
5	Syekh Yusuf	30	0	3	3
6	Pongtiku	32	1	2	2
7	Sultan Alaudin	31	0	4	5
Jumlah		222	3	27	30

F. Teknik Dan Prosedur Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan angket

1. Angket

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran pelaksanaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene.

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme*:

Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Kegiatan yang dilaksanakan
1.	Senin, 29 April 2024	Pertemuan I : Menyebarkan angket *pre test* kepada sampel penelitian
2.	Selasa,30 April 2024	Pertemuan II : Melakukan bimbingan kelompok dengan menerapkan *self management* yaitu tahapan monitor diri dan membagikan daftar cek masalah .
3.	Rabu,8 Mei 2024	Pertemuan III : Melakukan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik *self management* yaitu evaluasi diri dan memberikan materi cara hidup hemat .
4.	Rabu, 15 Mei 2024	Pertemuan IV : Melakukan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik *self management* yaitu pemberian penguatan .
5.	Rabu, 29 Mei 2024	Pertemuan V : Menyebarkan angket *postest* kepada sampel penelitian

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi perilaku *hedonisme*:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

a. Pertemuan I

Hari , tanggal : Senin, 29 April 2024

Waktu : 20 menit

Kegiatan membagikan angket *pre test*

Tempat layanan: Ruang kelas

Pertemuan I di awali dengan salam dan doa. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing, setelah itu peneliti membagikan angket *pretest* terlebih dahulu kepada siswa sebelum melakukan bimbingan kelompok yang akan di lakukan pada esok harinya. Tujuan dari pelaksanaan *pretest* ini yaitu untuk mengetahui tingkat minat belajar siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dalam hal ini penerapan teknik *self management*, selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan *pretest*, setelah siswa mengisi angket *pretes*, maka penelitian mengambil hasil *pre test* yang telah di jadwalkan penelitian. Peneliti membuat janji temu kepada siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah di jadwalkan oleh peneliti untuk melaksanakan bimbingan kelompok.

b. Pertemuan II

Hari, tanggal : Selasa, 30 April 2024

Waktu : 1×45 menit

Pendekatan/Teknik : Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok pada pertemuan ke-II diawali dengan salam dan do'a. peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan di adakannya kegiatan yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

akan berlangsung. begitupun sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing- masing. Peneliti kemudian menjelaskan pengertian, tujuan bimbingan kelompok . Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai bimbingan kelompok. Peneliti mulai membuka bimbingan kelompok dengan menayakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu, kemudian peneliti membagikan dcm (daftar cek masalah) kepada siswa yang bertujuan untuk mengemukakan masalah yang sedang dihadapi mengenai perilaku *hedonisme*, kemudian peneliti melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yaitu tahapan monitor diri dimana siswa mencatat tingkah lakunya. Peneliti mempersilahkan untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan bimbingan kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan bimbingan kelompok serta berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang akan di lakukan kedepannya serta memperbaiki tingkat lakunya, peneliti dan siswa menjadwalkan pertemuan selanjutnya. Peneliti mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok dengan doa salam.

c. Pertemuan III

Hari, tanggal: Rabu 8 Mei 2024

Waktu : 1×45 menit

Pendekatan/Teknik : Bimbingan kelompok

Tempat layanan : Ruang kelas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada pertemuan ke-III diawali dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Peneliti mulai membuka bimbingan kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu, kemudian masuk tahap kegiatan peneliti memberikan pengarahkan pada saat bimbingan kelompok berlangsung, peneliti menjelaskan tahapan penerapan teknik *self management* yaitu evaluasi diri dan memberikan materi tentang hidup hemat. Peneliti meminta siswa menceritakan hambatan-hambatan yang dialami selama evaluasi diri, selanjutnya siswa menceritakan hambatan-hambatan yang dialaminya. Peneliti mempersilahkan siswa menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan bimbingan kelompok, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan bimbingan kelompok serta memberikan motivasi dan semangat kepada siswa agar permasalahan yang tengah dialami dapat terselesaikan, peneliti dan siswa menjadwalkan pertemuan selanjutnya. Peneliti mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok dengan doa dan salam.

d. Pertemuan IV

Hari, tanggal: Rabu 15 mei 2024

Waktu :1×45 menit

Pendekatan: Bimbingan kelompok

Tempat layanan: Ruang kelas

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada pertemuan ke-IV diawali dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan bimbingan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

kelompok. Terlebih dahulu peneliti menanyakan kabar dan memberikan motivasi kepada siswa agar proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik, dalam proses bimbingan kelompok kali ini mereka sudah mengenal satu sama lain pada siswa aktif dalam mengemukakan pendapatnya dan dapat menerima masukan dan arahan, selanjutnya peneliti melakukan teknik *self management* yaitu tahapan penguatan diri untuk memberikan memberikan motivasi agar siswa dapat permasalahan yang tengah dihadapi dapat terselesaikan dan mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok.

e. Hari, tanggal : Senin, 29 Mei 2024

Waktu : 20 menit

Kegiatan : Membagikan angket *post-test*

Tempat Layanan : ruang kelas

Pertemuan ke-V (lima) diawali dengan salam oleh peneliti dan di jawab oleh siswa, terlebih dahulu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan peneliti untuk bertemu secara langsung kepada siswa.

peneliti membagikan kertas yang berisi pernyataan-pernyataan yang biasa di sebut dengan angket *post-test*, tujuan diadakan kegiatan *post-test* agar peneliti dapat melihat apakah ada penurunan perilaku *hedonisme* setelah di berikan perlakuan (*treatment*) dalalam hal ini penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku *hedonisme* siswa, setelah siswa mengisi angket *post-test*, maka peneliti mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

2. Gambaran sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

a. Hasil Angket

1) Angket Sebelum dan Setelah Perlakuan

Data hasil penelitian tentang perilaku *hedonisme* di SMP Negeri 2 Pangkajene sebelum dan setelah mengikuti teknik *self management* untuk membantu untuk mengurangi perilaku *hedonisme,* di sajikan secara lengkap pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Perbandingan hasil analisis statistik angket perilaku *hedonisme* sebelum dan setelah diberikan teknik *self management*

Statistics			
		PRETEST	*POSTEST*
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		93,4667	60,5667
Std. Error of Mean		1,41806	1,09196
Median		93,0000	60,5000
Mode		88,00	55,00[a]
Std. Deviation		7,76701	5,98091
Variance		60,326	35,771
Range		33,00	24,00
Minimum		75,00	51,00
Maximum		108,00	75,00
Sum		2804,00	1817,00
Gain Score		1081	
N Gain		0,85	

Sumber : lampiran 9 dan lampiran 10

Dari data angket di *pretest* ditujukkan oleh 30 siswa tersebut bahwa jumlah skor angket adalah 2804, nilai rata-rata (mean) 93,46, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 93,00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 88,00, nilai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditarik kesimpulan bahwa :

1. Gambaran pelaksanaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* yaitu 3 tahap monitor diri, evaluasi diri dan penguatan diri menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene.
2. Penerapan *self management* dalam mengurangi perilaku *hedonisme* sebelum diberikan *self* management terjadi penurunan yaitu perolehan pada pretest berada pada kategori tinggi setelah diberikan *self management* perolehan berada kategori rendah.
3. Teknik *self management* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *hedonisme* di SMP Negeri 2 Pangkajene.

B. SARAN

1. Bagi Dosen dan guru Bimbingan dan Konseling

   Agar dapat menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan pelayanan yang tepat bagi konseli dalam penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku *hedonisme.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

2. Bagi siswa

Agar dapat mengurangi perilaku *hedonisme* sehingga dapat meningkatan tanggung jawab dalam mengatur keuangan agar tidak boros, tidak lagi berhutang dan netral dalam pertemanan.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik teknik *self management* dan perilaku *hedonisme* siswa. Agar hasil penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan dan pemikiran khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

DAFTAR PUSTAKA

Aghesty, R. L. (2018). Hubungan Antara Konformitas Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Rekanita Taruna Akademi Kepolisian.*Skiripsi*. Unika Soegijapranata Semarang

Agustina, C. T. (2021). Pengaruh Hedonisme, Literasi Keuangan Dan Religiusitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Dalam Perspektif Ekonomi Islam (Studi Terhadap Mahasiswa Prodi Ekonomi Syariah Univeritas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh).*skiripsi.* UIN AR-RANIRY

Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). Jurnal Konseling Gusjigang, 1(1). https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259.

Anita. (2013). Potret Gaya Hidup Hedonisme dikalangan Mahasiswa, Studi pada Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas

Arikunto, Prosedur Penelitian., Rineka Cipta, Jakarta, 2002

Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek (VII ed). Jakarta: Rineka Cipta.

Asrianti. (2016). Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong.*Skripsi.* (tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Boland, Lauren, Kathleen Bennett, and Deirdre Connolly. (2018). "Self-Management Interventions for Cancer Survivors: A Systematic Review." Supportive Care in Cancer. doi: 10.1007/s00520- 0173999-7.

Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam, 1(1), 116-133. https://ejournal.upi.edu/index.php/tarbawy/article/view/53069

Effendi.U.(2016). Psikologi Konsumen. Jakarta*: Raja Gafindo Persada*

Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 3(2), 167. https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057

Fahmi, J. Z., Ramli, M., & Hidayah, N. (2019). Teknik self-management sebagai upaya mereduksi gaya hidup hedonis siswa SMA. Jurnal Pendidikan*:* Teori*,* Penelitian*&*Pengembangan, *4*(10),1408-1416. https://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/12887

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

Hartanti. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 3(2), 167. https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057

Hayani, H. (2021). Pengaruh Gaya Hidup Hedonis Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa Smp Negeri 5. Humanistik'45, 7(2).

https://ejournal.upi.edu/index.php/tarbawy/article/view/53069

Kirgiz,(2014). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Manajemen Untuk Mengurangi PerilakuHedonisme Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan.*Skripsi*.universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.

Komalasari Gantina,(2014).Teori dan Teknik Konseling, PT Indeks, Jakarta, 2014.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks.

Nadzir, M., & Ingarianti, T. M. (2015). Psychological meaning of money dengan gaya hidup hedonis remaja di Kota Malang. Seminar Psikologi & Kemanusiaan, 8(1998), 528– 596.

Nurfadillah,S. (2023).Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Dalam Kegiatan Beribadahdi Smp Al Azhar 1 Bandar Lampung.*Skripsi.* Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Nursalim. M (2013). Strategi Dan Intervensi Konseling. Jakarta: Akademia Permata.

Oktafikasari, E., & Mahmud, A. (2017). Konformitas hedonis dan literasi ekonomi terhadap perilaku konsumtif melalui gaya hidup konsumtif. Economic Education Analysis Journal, 3(1), 684–697. https://e-journal.education.ac.id/index.php/article/view/5288

Pratami,D.R,Anna.R, Marta.S(2022).Intesitas Hubungan Teman Sebaya Dengan Gaya Hidup Hedonis Siswa.*Cakrawala Ilmiah Mahasiswa.2(2)*121-126.https://doi.org.10.30998/ocim.v2i2.8126.

Prawiro ,M (Ed.). (2019) *Pengertian Observasi Karakteristik Tujuan Manfaat Dan Jenis Obsevasi.*Maxmanroe.com

Riandi,M (Ed.).(2020) *Pengertian Observasi Karakteristik Tujuan Manfaat Dan Jenis Obsevasi.*Maxmanroe.com

Saputri ,C,T (2016). Pengaruh Hedonisme, Literasi Keuangan Dan Religiusitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Dalam Perspektif Ekonomi Islam .*skripsi*.(Studi Terhadap Mahasiswa Prodi Ekonomi Syariah Univeritas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

Sari, P., Pratiwi, Asty Rama, Ramtia Darma Putri, And Syska (2022). "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Hedonisme Siswa Smp Fitra Abdi Palembang." Jurnal Edukasi*:* Jurnal Bimbingan Konseling 8.1: 1-15. https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/11690

Sholeh, A. (2017). The relationship among bedonistic lifestyle, his satisfaction, and Happiness on college students International Journal of Social Science and Humanity, 7(9), 604-607. https://doi.org/10)8178 h.2017.7.9.892

Sri, H., Samsudi, & Sutoyo, A. (2013). Model Bimbingan Kelompok Dalam Pelaksanaan Kegiatan Kepramukaan Untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa. Jurnal Bimbingan Konseling, 2(1), 44–49.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Suwanto, Insan. (2016). "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk." Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia 1: 5–9. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk

Suwanto, Insan.(2015).(Ed.)."Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management".

Trimartati, N. (2014). Studi kasus tentang gaya hidup hedonisme mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Psikopedagogia*, *3*(1),20-28. https://jurnalpsikopedagogia.core.ad

Trimartati, N. (2016). Studi Kasus tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2011 Universitas Ahmad Dahlan. Psikopedagogia: Jurnal BimbingandanKonseling,3(1), 20. https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i1.4462.

Tuzzahrah, M., Yulianti, E., & Djuari, L. (2019). Profile of Parenting Style in University Students with Tendency of Hedonism Lifestyle. JUXTA: Jurnal IlmiahMahasiswaKedokteranUniversitasAirlangga,10(1)29.https://doi.org/10.20473/juxta.v10i12019.29-33

Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar SiswaKelasVIIISMPN1Kapontori. *Junalunimed 12*(1).https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/12181

Wahyudi. (2013). Tinjauan Tentang Perilaku Konsumtif Remaja Pengunjung Mall Samarinda Central Plaza. EJournal Sosiologi, 1(4), 26–36. http://ejournal.ps.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2013/11/Jurnal wahyudi PDF (11-07-13-07-45- 39).pdf

Yanti, F. (2016). Dinamika Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis dan Perilaku Seks Bebas pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling,1(1),40–47. https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/1974

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

Lampiran 18 Dokumentasi













Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ

Riwayat Hidup



Suci Suryaningsih, lahir di Pangkajene pada tanggal 20 Mei 2002 dari pasangan Bapak Coddi dan Ibu Hasanah yang merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 6 tahun di Sekolah Dasar (SD) di SDN 51 Toli - Toli tahun 2008 dan selesai pada tahun 2014, dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Pangkajene dan selesai pada tahun 2017, penulis melanjutkan pada jenjang berikutnya di SMA Negeri 1 Pangkep mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) pada tahun 2017 dan selesai pada tahun 2020. Pada tahun 2020 penulis terdaftar pada salah satu sekolah tinggi swasta di STKIP Andi Matappa Jurusan Ilmu Pendidikan dengan program studi Bimbingan dan Konseling.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, usaha dan disertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Alhamdulillah penulis dapat meyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul "**Penerapan teknik *self management* terhadap perilaku *hedonisme* siswa di SMP Negeri 2 Pangkajene".**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/q7pBk0Ds-cdcq6bvyZjJAQ